

## Об эмоциях и проблемных ситуациях из жизни детей

( Автор: Л.М. Макарова, педагог-психолог РЖД детского сада №27)

### Радость

Мне сегодня радостно  
От того, что весело.  
Настроение мое  
Мама мне повысила.  
Утром рано она встала,  
«С днем рождения!» – сказала.  
И меня поцеловала.  
«Ты, сегодня, мой сынок,  
Повзрослел на целый год.  
И еще подрос немножко!»  
Вдруг, в открытое окошко  
Заглянула в гости кошка,  
А за ней шары влетели,  
Все поздравить захотели!

*Вопросы для обсуждения:*

1. Отчего было радостно герою стихотворения?
2. Когда тебе бывает радостно?
3. Нарисуй радостного человека

\*\*\*

### Грусть

- Я сегодня очень грустный.  
- А Грусть она, какая?  
- Темная, большая!  
Видишь капли на глазах?!  
- Да, все лицо твое в слезах.  
По щекам бегут они  
Как весенние ручьи.  
- Весь платок уже промок,  
я сегодня занемог.  
- Как понять, что занемог?  
- Это значит я «в тумане»,  
От тоски без своей мамы.  
- Понимаю, не грусти!  
Сам себе ты помоги.  
Для начала вытри слезы,  
Нарисуй маме мимозы.  
Поиграй немного с нами,  
И увидишь за делами  
Грусть, тоска

быстрее пройдут.  
Мамы вечером придут  
Своих деток заберут.

*Вопросы для обсуждения:*

1. Когда человеку грустно, как он выглядит? Почему было грустно герою стихотворения?
2. Что посоветовал ему друг, чтобы справиться с грустью?
3. Как бы ты успокоил, человека, которому грустно?
4. Нарисуй свою грусть, если ты ее испытываешь.

\*\*\*

### **Страх**

У меня под кроватью  
Кто-то поселился.  
Как только я прилягу,  
он тут же завозился.  
То скрипнет половицей,  
То, шорох у стены,  
как –будто за обоями  
спрятались шумы.  
Позову я маму,  
Страшно одному.  
Пусть свет скорей включает  
Так я не засну!  
Мама объяснила, что  
Страх мой в голове,  
Как только свет включила,  
Исчез он и во мне.

*Вопросы для обсуждения:*

1. Чего боялся герой стихотворения?
2. Как ты понял (а) объяснения мамы, что «страх в голове»? Это как? (что он только кажется, а на самом деле этого нет: обои шуршат от того, что высох клей; половица скрипит от тяжести, когда доска тоже высохла и уже старая, в окна стучат ветки, тогда, когда ветер их колышет, и они касаются стекла).
3. Нарисуй свой страх на листочке, если ты его испытываешь.

\*\*\*

### **Досада**

Досадно, но ладно -  
Так говорят.  
Когда всем досталось,  
Кроме тебя.  
Когда опоздал ты на

Пароход,  
Иль поезд уехал,  
Улетел самолет.  
Мы чувствуем горечь  
Досады тогда.  
И восклицаем:  
Вот если б, то да!

*Вопросы для обсуждения:*

1. Когда человек испытывает досаду?
2. А ты испытывал это чувство? Когда?
3. Почему люди говорят, когда испытывают досаду: вот, если бы, то да!
4. Вставь пропущенные слова в предложения: Если бы я вышел из дома ..., то не опоздал. Если бы я обул резиновые..., то не промочил ноги. Если бы я слушал..., то выполнил бы задание хорошо.

\*\*\*

### **Обида**

Есть у меня подружка  
У нее две сушки.  
Ест она втихушку  
Меня не угощает  
И этим обижает.  
Я же с ней всегда делюсь  
Потому, что дружба  
Когда все пополам.  
Вот будут у меня  
две конфетки,  
Я тоже ей не дам.

*Вопросы для обсуждения:*

1. Почему девочка обиделась на свою подружку?
2. Когда испытывают обиду, то какое чувство еще испытывает человек? (злость, раздражение)
3. Что значит «хороший друг»?
4. А ты испытывал обиду? На кого и за что?
5. В стихотворении, девочка решила поступить так же, как с ней, правильно ли она поступила? Обоснуй свое мнение.
6. Попробуй сказать о своей обиде, используя фразу, как пример: «Когда ты забываешь меня угощать, мне становится обидно, я бы хотела, чтобы мы делились с друг с другом, мы же друзья, а они делятся». *Когда ты ... мне становится..., потому что..., я бы хотел(а)...*

\*\*\*

### **Злость**

Я с утра сегодня зол,  
Раздражаюсь и кричу  
Все вокруг себя крушу.  
Видно, встал не с той ноги,  
Мама быстро помоги,  
Собери мои игрушки,  
Вещи в шкафчик все сложи.  
Не хочу я в детский сад,  
Видишь я совсем не рад.  
Ну и что, что ты устала,  
Ты меня совсем достала.  
Ты как ляльку опекаешь,  
Не могу сам шаг ступить,  
Как веревки мне не вить?!

*Вопросы для обсуждения:*

1. Какое поведение у человека, когда он злиться?
2. Почему мальчик злится на маму?
3. Как ты понял из стихотворения выражение «Вить веревки»? (Это значит, полностью подчинять своей воле, вынуждать поступать по своему желанию?)
4. От чего это произошло, что мальчик стал злым? (мама все делала за мальчика, и он привык к этому, когда мама не выполняет его желание, он злится)

\*\*\*

### **Отвращение**

Что-за бяка, что-за тип?  
Ты от крика уж охрип.  
Отвернутся от тебя  
Скоро все твои друзья!  
Ты все ноешь и скулишь,  
То не хочешь, то молчишь.  
То брюзжишь и обвиняешь  
Всех повсюду задираешь.  
Хочешь, чтоб тебе игрушки  
Детки все свои отдали  
Сам же жадиной слывешь  
Ничего всем не даешь.

*Вопросы для обсуждения:*

1. Почему дети отвернулись от мальчика, о котором идет речь в стихотворении?
2. Что нужно сделать, чтобы от него не отвернулись все остальные дети.

\*\*\*